

<<十月怀胎大百科>>

图书基本信息

书名：<<十月怀胎大百科>>

13位ISBN编号：9787512704817

10位ISBN编号：751270481X

出版时间：2013-1

出版时间：中国妇女出版社

作者：李琳

页数：350

字数：384000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<十月怀胎大百科>>

内容概要

本书是一本全面介绍十月怀胎知识的大百科全书。

第一部分介绍了如何做好孕前的知识储备和生活积累；第二部分用大篇幅介绍妊娠各月的饮食营养、疾病防护、科学胎教、各种问题的应对等多方面内容；第三部分采用通俗易懂的叙述方式，介绍了什么是分娩、如何应对分娩中出现的问题以及产前都要做哪些储备等。

全书内容丰富，条理清晰，是一本真正适合每对想要孕育生命的夫妇随手查阅的大百科全书。

<<十月怀胎大百科>>

作者简介

李琳，河南省安阳市地区医院妇产科主任医师

<<十月怀胎大百科>>

书籍目录

- 1 孕前——美好的憧憬
- 第一节 孕前知识储备
- 1.怎样才能成功受孕
- 2.女性排卵是怎么回事
- 3.怎样测算女性的排卵期
- 4.什么是基础体温
- 5.怎样正确测量基础体温
- 6.什么是宫颈黏液观察法
- 7.怎样观察宫颈黏液的变化
- 8.没有月经的女性能生孩子吗
- 9.为什么有的女性会生多胞胎
- 10.什么情况下易形成双胎或多胎
- 11.什么是双子宫妊娠
- 12.双子宫对孕产有影响吗
- 13.疤痕子宫者孕产需要注意什么
- 14.胎儿的性别是由什么决定的
- 15.父母的血型与子女的血型有何关系
- 16.如何避免生出畸形儿
- 17.怎样消除对怀孕和分娩的恐惧心理
- 18.女性的最佳生育年龄是何时
- 19.男性的最佳生育年龄是何时
- 20.最佳的受孕季节是何时
- 21.决定怀孕后有必要先体检吗
- 22.为何孕前要进行生殖系统检查
- 23.为何孕前要进行风疹检查
- 24.为何孕前要进行肝功能检查
- 25.孕前是否应该注射风疹疫苗
- 26.孕前是否应该注射乙肝疫苗
- 27.孕前是否应该注射甲肝疫苗
- 28.孕前是否应该注射水痘疫苗
- 29.孕前是否应该注射流感疫苗
- 30.为何孕前要进行尿常规检查
- 31.为何孕前要进行妇科内分泌检查
- 32.为何孕前要进行ABO溶血检查
- 33.为何孕前要进行染色体异常检查
- 34.为何孕前要进行口腔检查
- 35.孩子的智力与遗传有关吗
- 36.造成孩子智力低下的非遗传因素有哪些
- 37.头胎不如二胎聪明吗
- 38.哪些遗传病患者不宜生育
- 39.对生育有影响的染色体显性遗传病有哪些
- 40.什么情况下需要进行遗传检查
- 41.母亲是“鸡胸”孩子会遗传吗
- 42.母亲患癌症会传给胎儿吗
- 43.“少白头”会遗传吗

<<十月怀胎大百科>>

- 44.色盲传男不传女吗
 - 45.什么是母子血型不合
 - 46.母子血型不合会造成什么后果
 - 47.患肺结核的女性可以怀孕吗
 - 48.患心脏病的女性可以怀孕吗
 - 49.患肾炎的女性可以怀孕吗
 - 50.患肝炎的女性可以怀孕吗
 - 51.患糖尿病的女性可以怀孕吗
 - 52.患甲状腺功能亢进的女性可以怀孕吗
 - 53.患哮喘病的女性可以怀孕吗
 - 54.患癫痫病的女性可以怀孕吗
 - 55.患精神病的女性可以怀孕吗
 - 56.患淋病的女性可以怀孕吗
 - 57.患尖锐湿疣的女性可以怀孕吗
 - 58.患附件炎的女性可以怀孕吗
 - 59.患乳腺癌的女性可以怀孕吗
 - 60.夫妻乙肝表面抗原和抗体均为阳性可以生育吗
 - 61.男性在优生中应负哪些责任
 - 62.为何准备生育的男性应预防腮腺炎
 - 63.为何早产及流产后不宜立即再孕
 - 64.孕前服用药物有哪些注意事项
 - 65.氟咪呱对生育有何影响
 - 66.哪些激素类药物可致不孕
 - 67.哪些镇静类药物可致不孕
 - 68.哪些抗高血压药可致不孕
 - 69.哪些麻醉、镇痛药可致不孕
 - 70.孕前服药会对胎儿造成不良影响吗
 - 71.为什么孕前应慎服中药
 - 72.为什么女性孕前应慎服减肥药
 - 73.输卵管炎症会造成女性不孕吗
 - 74.什么是输精管道梗阻
 - 75.怎样确诊输精管道梗阻性不育
 - 76.精神因素与不孕症有关吗
 - 77.治疗不孕症可采用哪些先进的生殖技术
 - 78.什么是人工受孕
 - 79.人工受孕的成功概率有多大
 - 80.什么是“试管婴儿”
 - 81.哪些情况适合进行“试管婴儿”
 - 82.什么是人工授精
 - 83.哪些情况适宜做人工授精
- 第二节 孕前生活积累
- 2 孕期——甜蜜的盼望
- 第一节 健康妊娠第1月
 - 第二节 健康妊娠第2月
 - 第三节 健康妊娠第3月
 - 第四节 健康妊娠第4月
 - 第五节 健康妊娠第5月

<<十月怀胎大百科>>

- 第六节 健康妊娠第6月
- 第七节 健康妊娠第7月
- 第八节 健康妊娠第8月
- 第九节 健康妊娠第9月
- 第十节 健康妊娠第10月
- 3 分娩——等待的幸福
- 第一节 产前知识储备
- 第二节 轻松分娩过程
- 第三节 意外状况出来

<<十月怀胎大百科>>

章节摘录

版权页：插图：保证充足的无机盐、微量元素及维生素的供给 胚胎早期锌缺乏可导致胎儿生长迟缓，骨骼和内脏畸形，还可使中枢神经细胞的分裂和分化受到干扰，导致中枢神经系统畸形。

铜摄入不足，也可导致胎儿骨骼、内脏畸形。

因此，在妊娠早期，应注意补充锌、铜、铁、钙等矿物质及维生素。

合理调整每日的膳食构成 主食以米、面为宜，每日应保证200克~300克；杂粮以小米、玉米、豆类等为宜，每日25克~50克；蛋类（鸡蛋、鸭蛋）50克；牛乳220毫升；动物类食品（畜禽类肉及其内脏、水产类）100克~150克；蔬菜（其中绿叶蔬菜占2/3）200克~400克；水果50克~100克；植物油15克~20克。

此外，为减轻孕早期的妊娠反应，应少食多餐。

烹调时注意清淡，避免过分油腻和刺激性强的食品。

妊娠反应较轻的一般不必治疗，如果影响进食可少量服用B族维生素。

孕期最容易忽视的营养素有那些 调查表明，孕期最容易忽视的营养素，一是水，二是清新的空气，三是阳光。

水除了必要的食物营养之外，水也是必需的营养物质，但水却经常被人们所忽视。

众所周知，水占人体体重的60%，是人体体液的主要成分，饮水不足不仅会引起干渴，同时还会影响到体液的电解质平衡和养分的运送。

调节体内各组织的功能，维持正常的物质代谢都离不开水。

所以，在怀孕期间要养成多喝水的习惯。

清新的空气 有些准妈妈因为怕感冒，不经常开窗，从而影响空气的流通，长此以往，会影响准妈妈的健康。

因此，一定要注意室内空气的清新。

阳光 阳光中的紫外线具有杀菌消毒的作用，更重要的是通过阳光对人体皮肤的照射，能够促进人体合成维生素D，进而促进钙质的吸收和防止胎儿患先天性佝偻病。

哪些食物准妈妈不能吃 螃蟹、海带和甲鱼会造成出血、流产。

薏米和马齿苋易促使子宫收缩，诱发流产。

杏及杏仁的热性及其滑胎特性对固胎不利。

黑木耳具有活血化淤之功，不利于胚胎的稳固和生长。

山楂会造成子宫收缩。

罐头食品含有添加剂，准妈妈摄入过多将对胎儿不利。

冷饮等过冷的食物会使胃肠血管突然收缩，消化功能减弱而出现腹泻、腹痛等症状。

汽水会消耗准妈妈体内的铁质，从而导致贫血，影响胎儿发育。

油条中会加入一定量含有铝的明矾，铝可以通过胎盘进入胎儿大脑，造成胎儿大脑发育障碍。

<<十月怀胎大百科>>

编辑推荐

准爸爸准妈妈受孕前，良好的生活习惯是孕育健康、活泼和快乐宝宝的必要条件。准爸爸应该积极配合准妈妈的孕程，做好胎教这件事儿不要让孩子输在起跑线上……那么妊娠期要怎么做呢？李琳的《十月怀胎大百科》是最新版科学实用的孕育指南，在这当中相信您能找到最新最好的孕育办法。

<<十月怀胎大百科>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>